

## Newsletter – 21. Mai 2021



### **Sind Sie auch ein Vorfreude-Fan?**

Ich bin es schon immer gewesen, schon als Kind, aber bewusst noch mehr als Erwachsene. Ich liebe die Zeit vor dem Beginn des eigentlichen Ereignisses, auf das ich warte.

Am meisten genieße ich die Monate vor unserem Urlaub. Schon das Auswählen des Urlaubsziels, die detaillierte Planung, was man vor Ort alles unternehmen kann, bis hin zur konkreten Buchung, steigert meine Freude auf diese Zeit. Gerade die Wochen vor dem Beginn der Reise werden mir nicht zu lang, im Gegenteil. Ich genieße die immer wieder entstehenden Vorstellungen einer wunderbaren Zeit in meinem Kopf, die vielleicht durch ein Wort, durch Berichte in den Medien oder in Gesprächen in der Familie oder mit Freunden hervorgerufen werden.

Forschende der University of California in Irvine haben herausgefunden, dass Vorfreude den Endorphin - Spiegel erhöht und Stressgefühle vermindert. Ich kann das spüren, ich fühle mich in dieser Zeit besonders wohl.

Man sagt: Vorfreude ist die schönste Freude.

Eine experimentelle Studie belegt, dass mehr als die Hälfte der Teilnehmenden ein freudiges Ereignis lieber drei Tage verschieben würden, als es sofort zu erleben. Das zeigt, wie wichtig es vielen Menschen ist, erstmal die Vorfreude zu erleben und zu genießen. Während sich die Vorfreude auf einen geplanten Urlaub über mehrere

Wochen zieht, dauert der Urlaub selbst oft nur 14 Tage. Wie oft beklagen wir dann die Tatsache, dass die schöne Zeit, viel zu schnell vorüber war: „Wenn der Urlaub erstmal angefangen hat, ist er auch schon wieder vorbei“, heißt es dann. Die Vorfreude verlängert also das Wohlfühl, das uns eine Reise oder ein anderes schönes Ereignis schenkt, und das tut gut.

In den letzten Tagen taucht das Wort „Vorfreude“ vermehrt in der Bevölkerung auf. In Befragungen sprechen die Menschen von einer gewissen Vorfreude auf die zu erwartenden Lockerungen im Gastronomiebereich, z. B. die Öffnung der Biergärten und in manchen Bundesländern sogar der Theater oder auch der Schwimmbäder.

Warum will es mir nicht gelingen, **diese** Vorfreude zu teilen und mich daran zu erfreuen?

Liegt es daran, dass ich Angst habe, dass die Vorhaben, die unser Leben wieder angenehmer machen sollen, vielleicht doch nicht auf Dauer umgesetzt werden können - lauert da vielleicht die indische Corona Variante und zerstört uns unsere Träume? Schon Ende letzten Jahres wurden unsere Zukunftspläne durch die Verbreitung der britischen Virus-Variante zerschlagen. Sind wir jetzt nicht zu leichtsinnig und ungeduldig mit unseren Lockerungen?

All diese Gedanken gehen mir durch den Kopf und verbauen mir den Zugang zu einer echten Vorfreude. Wie sagt man so schön: „Ich traue dem Braten nicht so recht.“ Vorfreude braucht eine gewisse Sicherheit, dass das erhoffte Ereignis auch eintreten wird. Der jetzt vorgesehene Weg zum Erreichen einer gewissen Normalität steht für mich leider noch auf zu wackeligen Füßen - so kann ich mich nicht unbeschwert der Vorfreude überlassen – schade!

Was bleibt mir dann?

Wir können zurzeit die Beherrschung des Virus nur bedingt in den Griff bekommen, zu viele Bedingungen müssen gleichzeitig erfüllt werden, und das braucht Zeit. Somit ist auch die Planung eines Lebens danach nur unzureichend möglich. Was uns bleibt ist die **Hoffnung**, dass sich irgendwann in der Zukunft alles zum Guten wenden wird. Vor der Vorfreude auf etwas steht die Hoffnung. Erst wenn die Hoffnung, dass etwas Gewünschtes eintritt eine Chance auf tatsächliche Verwirklichung hat, kann sich die Vorfreude auf das positive Ereignis, mit ihrer ganzen Wirksamkeit durchsetzen. Deshalb nennt man die Vorfreude auch die **kleine** Schwester der Hoffnung.

Ich hätte es gern anders, aber für mich persönlich braucht es noch etwas Geduld bis die Vorfreude auf eine gewisse Normalität, zu einer **realistischen** Vorfreude werden kann.

Bleiben Sie gesund und hoffnungsvoll,  
*Ihre Dagmar Möhlmann*

## **Gottesdienste der Ev. Kirchengemeinde Lintorf-Angermund**

An Pfingstsonntag, den 23.05.2021, ab 10:30 Uhr, feiern wir Gottesdienst im Pfarrgarten Lintorf. Er wird gehalten von Pfr. Weishaupt, Pfr. Jordan und dem Team. Einzelheiten dazu entnehmen Sie bitte dem unten angefügten Plakat.

### Zoom Meeting

<https://zoom.us/j/96800265413?pwd=M1hCSVY0SW5YS1ZobGpsQm5zV0ZMUT09>

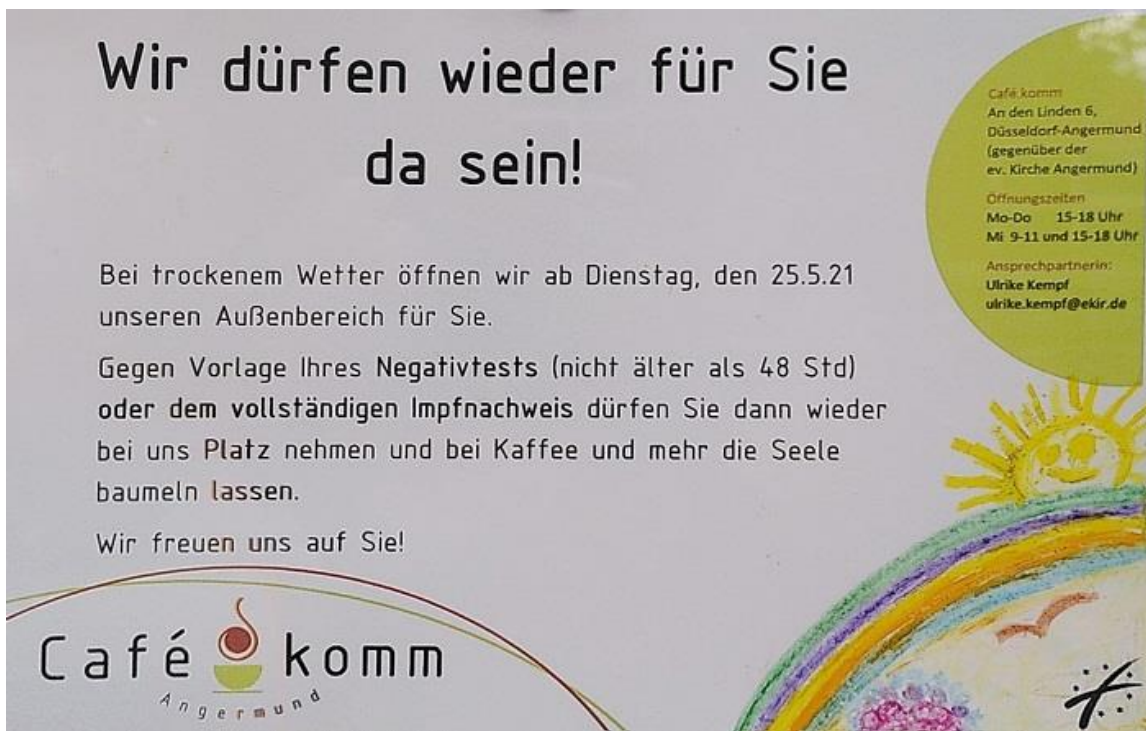
Meeting-ID: 968 0026 5413, Kenncode: 030852

### Youtube

<https://www.youtube.com/channel/UCbUKq-GV02SY24j2qivfRVg>

**Neue Telefonische Einwahl Tel. 030 5679 5800**, auf Nachfrage geben Sie bitte ein: die Meeting ID: 968 0026 5413 und den Kenncode: 030852

### **Kurznachrichten**



**Wir dürfen wieder für Sie da sein!**

Bei trockenem Wetter öffnen wir ab Dienstag, den 25.5.21 unseren Außenbereich für Sie.

Gegen Vorlage Ihres Negativtests (nicht älter als 48 Std) oder dem vollständigen Impfnachweis dürfen Sie dann wieder bei uns Platz nehmen und bei Kaffee und mehr die Seele baumeln lassen.

Wir freuen uns auf Sie!

**Café komm**  
Angermund

**Café komm**  
An den Linden 6,  
Düsseldorf-Angermund  
(gegenüber der  
ev. Kirche Angermund)

**Öffnungszeiten**  
Mo-Do 15-18 Uhr  
Mi 9-11 und 15-18 Uhr

**Ansprechpartnerin:**  
Ulrike Kempf  
ulrike.kempf@ekir.de

# Lebendige Steine

## Gottesdienst zu Pfingsten

in Lintorf-Angermund



**am Sonntag, 23.5.2021, um 10.30 Uhr**  
**Pfarrgarten Lintorf, K.A.-Platz 9**

**Bitte melden Sie sich im Gemeindebüro an!**

Tel. 02102 / 34570 - [gemeindebuero.lintorf-angermund@ekir.de](mailto:gemeindebuero.lintorf-angermund@ekir.de)

Bitte bringen Sie Teller, Kuchengabel, Becher und / oder Glas mit.

**Dies soll unser erster Präsenz-Gottesdienst nach dem Lockdown werden,**  
und wir möchten alle Besucher\*innen bestmöglich schützen.

Die Durchführung des Gottesdienstes hängt von der Entwicklung des Infektionsgeschehens ab, aktuelle Informationen gibt es auf unserer Webpage sowie per Email/Telefon an alle Angemeldeten.

Unsere Regeln: Alle Teilnehmer\*innen müssen mindestens medizinische oder FFP2-Masken tragen. Negativer Testnachweis für alle ab Schuleintritt (nicht älter als 24 Stunden)

Ausnahmen: doppelt Geimpfte (beim Impfstoff von Johnson und Johnson einmalig) und innerhalb der letzten 6 Monate an Covid Erkrankte, die negativ auf Covid Getesteten gleichgestellt werden. (Ein Nachweis darüber ist mitzubringen und vorzuzeigen.)

Der Gottesdienst wird auf jeden Fall auch in Zoom stattfinden und auf Youtube gezeigt.





## Tag der Nachbarn – Wir sind dabei!

Am **Freitag, den 28. Mai** ist wieder Tag der Nachbarn und die nebenan.de Stiftung ruft deutschlandweit zu Aktionen in der Nachbarschaft auf. Seid dabei, macht euren NachbarInnen eine Freude und setzt ein Zeichen für mehr Gemeinschaft und ein gutes Miteinander. Ziel: Mehr Gemeinschaft und weniger Anonymität in unseren Nachbarschaften.

Bis es so weit ist, laden wir alle zu **einer 5 Tage Challenge** ein:

**1. Tag: Montag 24. Mai : Wünsche einen schönen Tag**

Eine nette Begegnung im Hausflur oder ein kleiner Gruß im Briefkasten kann den ganzen Tag verschönern. Das bringt bestimmt viele deiner NachbarInnen zum Lächeln und sorgt für gute Laune.

**2. Tag: Dienstag 25. Mai: Teile dein Lieblingsrezept**

Hast du in den vergangenen Monaten ein neues Lieblingsrezept entdeckt? Teile es mit anderen, denn Nachbarschaft geht bekanntlich durch den Magen. Schreibe dazu dein Rezept und einen kleinen Gruß auf eine Postkarte und wirf sie in die Briefkästen deiner NachbarInnen.. Animiere deine NachbarInnen, ebenfalls ihr Lieblingsgericht zu teilen – vielleicht kommt ja so ein richtiges „Nachbarschaftskochbuch“ zusammen? Gerne können wir die Rezepte im Aktivtreff 60plus als Sammlung zusammenstellen.

**3. Tag: Mittwoch 26. Mai: Empfehle deinen Lieblingsort**

Hast du einen Lieblingsplatz in deiner Nachbarschaft? Einen Ort, an dem du gerne entspannst, eine Lieblingsbäckerei oder eine tolle Joggingstrecke? Teile deine Lieblingsorte mit deinen NachbarInnen. **Dazu kannst du das Poster im Aktivtreff 60plus ausfüllen** und deine liebsten Orte benennen.

**4. Tag: Donnerstag 27. Mai: Tausche Bücher**

Du sehnst dich nach neuem Lesestoff und hast gleichzeitig viele Bücher im Regal, die du schon gelesen hast? Perfekt! Errichte einen offenen Büchertauschplatz für die Nachbarschaft. Egal ob du ein Regal aufstellst oder eine Umzugskiste – Hauptsache ist, die Bücher bleiben trocken und du malst ein schönes Schild, damit alle von deinem Tauschplatz mitbekommen.

**Natürlich kannst du auch die Bücherkiste im Aktivtreff 60plus verwenden.**

**Dienstag bis Donnerstag sind wir im Treff von 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr erreichbar!**

## 5. Tag: Freitag 28. Mai: Tag der Nachbarn

Es ist soweit – heute ist Tag der Nachbarn und deutschlandweit veranstalten Menschen kleine und große Aktionen für und mit ihren NachbarInnen:

Wir sind dabei und werden von **9:30 Uhr bis 14:00Uhr rund um den Aktivtreff 60plus** unsere Lieblingsrezepte austauschen, vielleicht probieren, die Bienen-Spielwiese pflanzen oder ein Hochbeet gestalten, damit wir uns mit den Nachbarn bald bei einer Tasse Kaffee daran erfreuen können, Briefkastenüberraschungen verteilen. Spiele mit Abstand werden gespielt !!!

**Wir freuen uns auf Euch !!!!**



und das Team der  
[nebenan.de](https://nebenan.de) Stiftung